



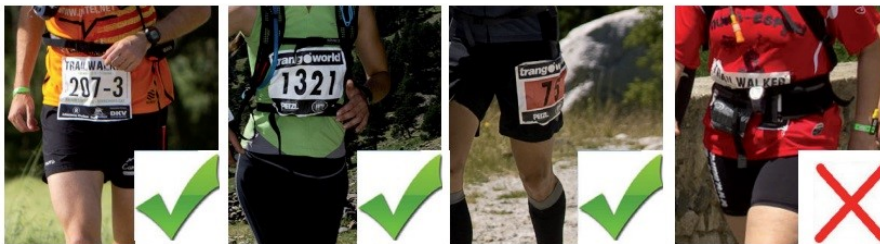
## CURSA DE NADAL - TRAIL COLLDEJOU 21k-10K-TREK10-5K

### ENTREGA DORSALS

- Presenteu-vos a recollir el dorsal amb:
  - DNI
  - L·LICÈNCIA (qui la tingui)
  - **IMPORTANT**, qui no presenti la llicència, encara que la tingui, haurà de tramitar una llicència temporal per poder córrer la cursa: 5€
  - Si voleu recollir el dorsal d'algun altre corredor, haureu de portar els seus (DNI + L·LICÈNCIA), originals, en fotocòpia o bé en foto (en el mòbil es permet) que es puguin llegir
  - Lloc:
    - Botiga **DECATHLON VILA-SECA**
      - Divendres 15 Desembre de **17.30h a 19.30h**
    - **Colldejou Plaça Major (Carrer de la Font)**
      - Diumenge 17 Desembre de **8.40h a 10.30h**
      - SORTIDES PER DISTÀNCIA
        - TRAIL 21K: **10:00H**
        - TRAIL 10K: **10:30H**
        - TREK 10K: **10:30H**
        - START TRAIL: **10.45H**

### CRONOMETRATGE **NATURETIME-RUNATICA CRONO ON-LINE**

- El sistema de cronometratge amb xip.
- El dorsal de pit és d'un sol ús i no és necessari tornar-lo a l'arribada. El dorsal de pit ha d'anar col·locat davant **de forma visible i sense fregaments**. A la parte posterior hi haurà enganxat el xip.
- També hi haurà controls de pas, amb jutges controladors. S'haurà d'ensenyar el dorsal, perquè puguin llegir el NÚMERO



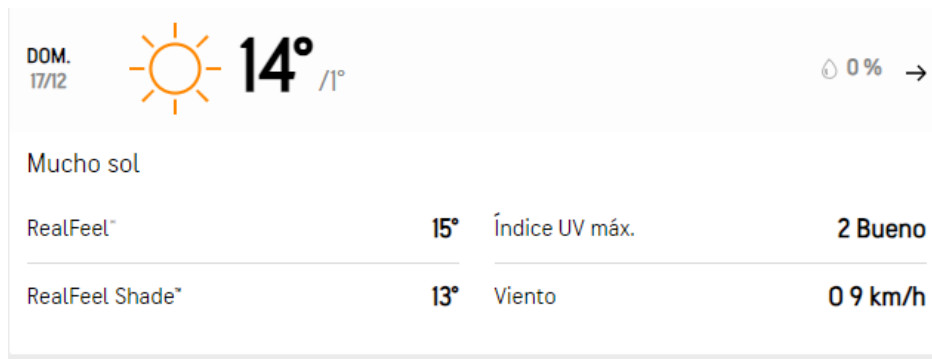
*Coloca el dorsal en la parte delantera. NO lo tapes ni presiones con nada.*

- Seguiment a les xarxes socials: #EVADICTTRAILSERIES #TRAILCOLLDEJOU #CURSADENADAL @trailseries21k @naturetime\_events

## SERVEIS CURSA: DUTXES/ VESTUARIS

- Hi haurà VESTUARI a la pista poliesportiva.
- Hi haurà WC a la pista poliesportiva.

## EL TEMPS



## METEOROLOGIA

- La previsió meteorològica serà **FAVORABLE** pel que respecta a tempestes i mal temps. Farà sol i un dia clar, el que implicaria una temperatura més baixa. Per aquest motiu **NO ACTIVAREM** el material **EXTRA DE SEGURETAT**. Encara que reforcem la comunicació en portar a sobre el material obligatori, especialment en allò referent a la **jaqueta paravent. Indispensable per poder prendre la sortida.**
  - En qualsevol cas és important recordar el material obligatori a portar en tot moment en cursa.
- En previsió de la meteorologia **FAVORABLE**, el material mínim obligatori exigít no eximeix a cada corredor de portar el material que consideri adequat a les seves capacitats i necessitats.
- Es recomana actuar amb RESPONSABILITAT i usar la vostra EXPERIÈNCIA per solventar les situacions difícils que la meteorologia us pugui ocasionar.

## MATERIAL OBLIGATORI - RECOMANAT

La previsió meteorològica serà **FAVORABLE amb fred a primera hora (1°C a primera hora)**

### Material Obligatori:

- 4 imperdibles o sistema de subjecció de dorsal
- Got reutilitzable per beure
- Bidó amb líquid 0.5 LITRES mínim.
- **Paravents, que haurà de ser impermeable waterproof en cas de pluja.**

### Material recomanat:

- Ulleres de protecció per vegetació
- Calçat tècnic i mitjons
- Manta tèrmica (seguretat)
- Gorro
- Guants
- Samarreta tèrmica màniga llarga

## CONTROL ACCÉS SORTIDA – META

- Sortides en massa segons modalitat.
- Per accedir al recinte de salida es realitzarà el control de xip. Només es permet l'accés a la plaça als corredors amb dorsal, convocats. La resta haurà d'esperar fora de la plaça de l'Ajuntament.
- A continuació, es podrà procedir a fer un control de material, de part o de tot el material.
- El material obligatori no està pensat per als primers corredors, sinó perquè tots i cadascun pugui progressar durant la cursa amb seguretat. Això inclou material d'emergència que segurament no usareu, però que heu de portar.
- MATERIAL IMPERDIBLES: penseu en agafar imperdibles o bé un altre sistema de subjecció del dorsal. El dorsal ha d'anar sempre davant i visible.
- MATERIAL PER BEURE: **l'organització no donarà cap got durant la cursa.**

PUNTS AVITUALLAMENT: COMUNICAT NUM.2 (a rebre dijous 14 o divendres 15 de desembre via email)

ASPECTES TÈCNICS: COMUNICAT NUM 2 (a rebre dijous 14 o divendres 15 de desembre via email)

## ASSISTENTS-ACOMPANYANTS

- Dins de la zona de corredors a la sortida i meta (plaça ajuntament), no hi podrà haver acompanyants ni públic.

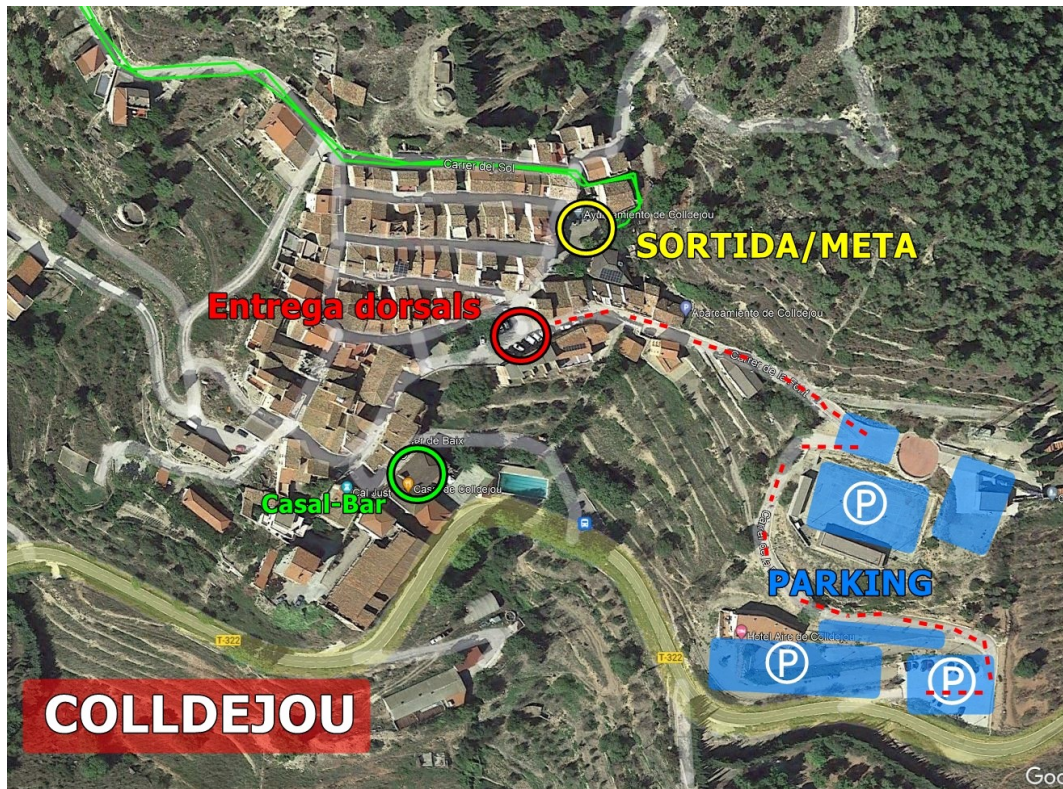
## MEDI AMBIENT - ECORESPONSABLES

- Amb l'objectiu de millorar a nivell qualitatiu la cursa i per l'obligació que ens correspon per estar corrent dins d'un entorn natural hem establert les següents mesures de millora.
- Respecteu la flora i la fauna així com a tothom que estigui gaudint de l'entorn i la natura. Encara que estigüeu fent una cursa, els camins estan oberts a tots i en el recorregut us podeu trobar altres persones, a peu o mountain bike o passejant animals. La cursa transcorre per l'EIN Tivissa-Vandellòs-Llaberia (Xarxa Natura 2000) i per tant cal extremar el respecte per trobar i conservar la muntanya neta: useu la brossa dels punts d'avituellament
- Got reutilitzable: Els controls de TRAIL COLLDEJOU no disposaran de cap got per poder accedir a la beguda, pel que és obligat l'ús d'un got reutilitzable / bidó per reomplir.
- Respecteu totes les normes: **no llenceu brossa ni deixalles**, no sortiu dels camins, respecteu la fauna i la flora, i respecteu els valors del Parc Natural a nivell de patrimoni, paisatge i espiritualitat. També respecteu els habitants de la zona així com altres persones que estiguin gaudint aquest cap de setmana de la Serra de Llaberia.

## PÀRQUING

- A **Colldejou** trobareu diversos pàrquings situats a la zona EST del poble. Us agraïrem que pugueu utilitzar-los i, en cas d'haver d'aparcar en algun dels carrers, assegureu-vos que el vostre vehicle no molesta els veïns (carrers estrets, portes de garate, etc.)

- També us animem a poder compartir vehicle. La zona de pàrquing és limitada.



## COMERÇOS A COLLDEJOU

A Colldejou trobareu els següents serveis:

- Botiga comestibles: venda de productes artesans i locals (Formatges Colldejou)
- Bar el Casal: servei de bar i menjars. Reserves al telèfon: 619805395 (Montse)
- Cases rurals de lloguer: 650 86 63 35 (Ricard)

Bona cursa y molta sort a tots/es,  
Equip EVADICT TRAILSERIES

**BON NADAL – FELIZ NAVIDAD – MERRY CHRISTMAS**







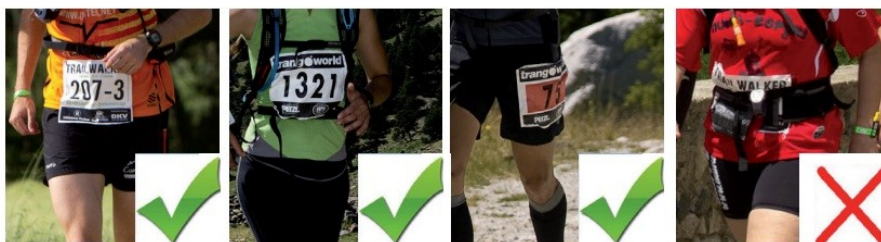
## CURSA DE NADAL - TRAIL COLLDEJOU 21k-10K-TREK10-5K

### ENTREGA DORSALES

- Presentaros a recoger el dorsal con:
  - DNI
  - LICENCIA (quien tenga)
  - **IMPORTANTE**, quien no presente la licencia, aunque la tenga, deberá tramitar una licencia temporal para poder correr la carrera: 5€
  - Si queréis recoger el dorsal de algún otro corredor, deberéis llevar sus (DNI + LICENCIA), originales, en fotocopia o bien en foto (en el teléfono se permite) que sea pueda leer
  - Lugar:
    - Tienda **DECATHLON VILA-SECA**
      - Viernes 15 Diciembre de **17.30h a 19.30h**
    - **Colldejou Plaza Mayor (Calle de la fuente)**
      - Domingo 17 Diciembre de **8.40h a 10.30h**
      - SALIDAS POR DISTANCIA
        - TRAIL 21K: **10:00H**
        - TREK 10K: **10:30H**
        - TRAIL 10K: **10:30H**
        - START TRAIL: **10.45H**

### CRONOMETRAJE **NATURETIME-RUNATICA CRONO ON-LINE**

- El sistema de cronometraje con chip.
- El dorsal de pecho es de un solo uso y no es necesario devolverlo a la llegada. El dorsal de pecho ha de ir colocado delante **de forma visible y sin rozamientos**. En la parte posterior estará enganchado el chip.
- También habrá controles de paso, con jueces controladores. Habrá que enseñar el dorsal, para que puedan leer el NÚMERO



*Coloca el dorsal  
en la parte  
delantera.  
NO lo tapes ni  
presiones con  
nada.*

- Seguimiento en las redes sociales: #EVADICTTRAILSERIES #TRAILCOLLDEJOU #CURSADENADAL @trailseries21k @naturetime\_events

#### SERVICIOS CARRERA: DUCHAS/ VESTUARIOS

- Habrá VESTUARIO en la pista polideportiva.
- Habrá WC en la pista polideportiva.

#### EL TIEMPO



#### METEOROLOGÍA

- La previsión meteorológica será **FAVORABLE** en lo que respecta a tormentas y mal tiempo. Hará sol y día despejado, lo que implicaría una temperatura más baja. Por este motivo **NO ACTIVAREMOS** el material **EXTRA DE SEGURIDAD**. Aunque reforzamos la comunicación en llevar consigo el material obligatorio, especialmente en lo referente a la **chaqueta paraviento. Indispensable para poder tomar la salida**.
  - En cualquier caso es importante recordar el material obligatorio a llevar en todo momento en carrera.
- En previsión de la meteorología **FAVORABLE**, el material mínimo obligatorio exigido no exige a cada corredor de llevar el material que considere adecuado a sus capacidades y necesidades.
- Se recomienda actuar con **RESPONSABILIDAD** y usar vuestra **EXPERIENCIA** para solventar las situaciones difíciles que la meteorología os pueda ocasionar.

#### MATERIAL OBLIGATORIO - RECOMENDADO

La previsión meteorológica será **FAVORABLE con frío a primera hora (1°C a primera hora)**

##### Material Obligatorio:

- 4 impermeables o sistema de sujeción de dorsal
- Vaso reutilizable para beber
- Bidón con líquido 0.5 LITROS mínimo.
- **Paravientos, que tendrá que ser impermeable waterproof en caso de lluvia.**

##### Material recomendado:

- Gafas de protección por vegetación
- Calzado técnico y calcetines
- Manta térmica (seguridad)
- Gorro
- Guantes
- Camiseta térmica manga larga

## CONTROL ACCESO SALIDA – META

- Salidas en masa según modalidad.
- Para acceder al recinto de salida se realizará el control de chip. Sólo se permite el acceso a la plaza a los corredores con dorsal, convocados. El resto deberá esperar fuera de la plaza del Ayuntamiento.
- A continuación, se podrá proceder a hacer un control de material, de parte o de todo el material.
- El material obligatorio no está pensado para los primeros corredores, sino para que todos y cada uno pueda progresar durante la carrera con seguridad. Esto incluye material de emergencia que seguramente no usaréis, pero debéis de llevarlo.
- MATERIAL IMPERDIBLES: pensad en coger imperdibles o bien otro sistema de sujeción del dorsal. El dorsal ha de ir siempre delante y visible.
- MATERIAL PARA BEBER: **la organización no dará ningún vaso durante la carrera.**

PUNTOS AVITUALLAMIENTO: comunicado num.2 (a recibir el jueves 14 o viernes 15 de diciembre via email)

ASPECTOS TÉCNICOS: comunicado num.2 (a recibir el jueves 14 o viernes 15 de diciembre via email)

## ASISTENTES-ACOMPAÑANTES

- Dentro de la zona de corredores en la salida y meta (plaza ayuntamiento), no podrá haber acompañantes ni público.

## MEDIO AMBIENTE - ECORRESPONSABLES

- Con el objetivo de mejorar a nivel cualitativo la carrera y por la obligación que nos corresponde por estar corriendo dentro de un entorno natural hemos establecido las siguientes medidas de mejora.
- Respete la flora y la fauna así como a todo el mundo que esté disfrutando del entorno y la naturaleza. Aunque estéis haciendo una carrera, los caminos están abiertos a todos y en el recorrido os podéis encontrar a otras personas, a pie o mountain bike o paseando animales. La carrera transcurre por el EIN Tivissa-Vandellòs-Llaberia (Red Natura 2000) y por tanto hay que extremar el respeto para encontrar y conservar la montaña limpia: use la basura de los puntos de avituallamiento
- Vaso reutilizable: Los controles de TRAIL COLLDEJOU no dispondrán de ningún vaso para poder acceder a la bebida, por lo que es obligado el uso de un vaso reutilizable / bidón para rellenar.
- Respetad todas las normas: **no tirar basura ni desechos**, no salir de los caminos, respetar la fauna y la flora, y respeto por los valores del Parque Natural a nivel de patrimonio, paisaje y espiritualidad. También respeto por los paisanos de la zona así como otras personas que estén disfrutando este fin de semana de la Serra de Llaberia.

## PARKING

- En **Colldejou** encontraréis varios parkings situados en la zona ESTE del pueblo. Os agradecemos que podáis usarlos y en caso de tener que aparcar en alguna de las calles, aseguraros que vuestro vehículo no molesta a los vecinos (calles estrechas, puertas de garaje, etc.)
- También os animamos a poder compartir vehículo. La zona de parking es limitada.



## COMERCIOS EN COLLDEJOU

En Colldejou encontraréis los siguientes servicios:

- Tienda comestibles: venda de productos artesanos y locales (Quesos Colldejou)
- Bar el Casal: servicio de bar y comidas. Reservas al teléfono: 619805395 (Montse)
- Casas rurales de alquilar: 650 86 63 35 (Ricard)

Buena carrera y mucha suerte a tod@s,  
Equipo EVADICT TRAILSERIES

**BON NADAL – FELIZ NAVIDAD – MERRY CHRISTMAS**

